

# РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**А.А. Кравчинин, А.Ю. Филипский**

Полесский государственный университет, Беларусь, [kravchenin@yandex.by](mailto:kravchenin@yandex.by), [filipskii\\_a@mail.ru](mailto:filipskii_a@mail.ru)

**Введение.** В будничной суете люди забывают о самом главном – о состоянии собственного здоровья. Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

**Цель работы.** Определить влияние рационального режима труда и отдыха на общепфизеологическое состояние человека.

**Методы и организация исследования.** Основным методом исследования являлся анализ отечественной и зарубежной научной литературы по физической культуре.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Залог успеха – в планировании своего времени. Человек, который регулярно в течение 10 минут планирует свой рабочий день, сможет ежедневно сэкономить 2 часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами.

Систематический, посильный, и хорошо организованный процесс умственного труда чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат – на весь организм человека. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

Человек должен правильно чередовать труд и отдых. После работы и приема пищи, 1,5–2 часа необходимо потратить на отдых. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека, «контрастный» принцип построения отдыха[1].

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечнососудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

При заболеваниях органов дыхания рекомендуют лишь общеразвивающую гимнастику. Нельзя делать физические упражнения при выраженном сердцебиении, головокружении, головной боли и др.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Нельзя забывать и о физических упражнениях на воздухе – ходьбе, прогулке. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ходьба является сложнокоординированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему.

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1–1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5–1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же – быстрым спортивным шагом и т.д.[2].

Полноценный сон – неотъемлемая часть рационального отдыха. Он необходим для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма. Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал, что сон – это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1–1,5 ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее, чем за 2–2,5 ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Желательно ложиться спать в

одно и то же время – это способствует быстрому засыпанию. Пренебрежение этими простейшими правилами гигиены сна вызывает отрицательные явления. Сон становится неглубоким и беспокойным, вследствие чего, как правило, со временем развивается бессонница, те или иные расстройства в деятельности нервной системы

Причиной подавляющего большинства заболеваний являются различные нарушения режима. Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно–кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время – к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни[3].

Важно соблюдать следующий распорядок дня:

- вставать ежедневно в одно и то же время;
- заниматься регулярно утренней гимнастикой;
- принимать пищу в установленные часы;
- чередовать умственный труд с физическими упражнениями;
- соблюдать правила личной гигиены;
- следить за чистотой тела, одежды, обуви;
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении;
- ложиться спать в одно и то же время.

**Выводы:** Таким образом, особое место в режиме здорового образа жизни принадлежит распорядку дня – определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха и работы. Беспорядок в режиме дня разрушает ритмичность физико–биологических процессов организма. Говоря о распорядке дня, не имеются в виду строгие графики, однако режим должен стать основой планирования деятельности человека в течение дня.

### **Литература:**

1. Космолинский, Ф.П. Физическая культура и работоспособность: пособие для студентов пединститутов. /Ф.П.Космолинский – Минск: Просвещение, 1983. – 78 с.
2. Соловьев, Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры: пособие для преподавателей высших учебных заведений. /Г.М.Соловьёв – Ставрополь: СГУ, 1998. – 111 с.
3. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи: пособие для преподавателей и кураторов групп средних специальных и высших учебных заведений /Р.И.Купчинов – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.